Rok VIII. · Nr. 4.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ“

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA ULICA CZARNECKIEGO L. 2.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół“ l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

KWIECIEŃ 1888

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:
Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji . . . . . . 1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec . . . . . 3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.

Główne grzechy wychowania fizycznego

napisał

Dr. Ż. Krówczyński.

W ostatnich czasach baczniejszą jak dotąd uwagę zwrócono na sprawę wychowania fizycznego i na to wszystko, co człowieka obdarza zdrowiem. Zdrowy i racjonalny ten kierunek ma dlatego wielu zwolenników, bo przyszliśmy już do przekonania, że zdrowie jest najdroższym skarbem, a człowiek, jak słusznie powiedział protektor hygienicznego kongresu we Wiedniu, najcenniejszym kapitałem społeczeństwa. Jakkolwiek z postępem nauk przyrodniczych, a przedewszystkiem hygieny, nauki mającej na celu ochronę od chorób i utrzymanie i udoskonalenie zdrowia, zakres wiadomości naszych się bardzo znacznie powiększył, a popularyzowanie hygieny przyczyniło się do rozpowszechnienia wiadomości i zasad, których znajomość była przewilejem przyrodników i lekarzy — mimo to popełniamy na każdym kroku błędy i grzechy, których niekiedy odpokutować nie jesteśmy w stanie. Gdy o nich dzisiaj kilka słów powiedzieć mamy, muszę się z góry zastrzedz, że nie mamy na celu wyczerpanie bardzo obszernego przedmiotu, a pomówimy tylko o błędach codziennych, powszednich, które właśnie dlatego, że je codziennie popełniamy, zasługują na nazwę grzechów głównych. Zaczynamy od pierwszej chwili życia. Gdy nowonarodzony ujrzy światło dzienne powinniśmy się przedewszystkiem zastanowić nad własnościami jego cielesnemi czyli fizycznemi, a znając własności fizyczne i duchowe rodziców i wiedząc, że dziedziczenie jest prawem nadziców i wiedząc, że dziedziczenie jest prawem natury od pierwszej chwili starać powinniśmy się zwalczać ujemne własności fizycznego ustroju rodziców w nowonarodzonym, a potęgować własności dodatnie. Znać siebie samego, to rzecz arcy trudna, jak słusznie powiedział filozof grecki, a poznanie własności fizycznych jest wprost niemożliwe, bo wymaga specjalnych studjów i specjalnych środków, a gdy tych rodzice nie posiadają, jakże mają poprawić ujemne, a spotęgować dodatnie strony swoich ustrojów w potomku? Nauka odpowiada, że na to jest bardzo łatwa rada i wskazuje na instytucję z każdym dniem powszedniejszą wśród klas oświeconych w narodach przodujących oświatą. Instytucję tą o której wartości i doniosłem znaczeniu rozwodzić się niepotrzebuję tworzą lekarze domowi. Jeżeliby ktoś chciał się silić na udowodnienia, że instytucja piastunek jest niezbędna, wyśmianoby go; zupełnie pojmujemy, że naukę języków powierzamy rzeczoznawcom, nawet nad ułożeniem, zachowaniem się w towarzystwie i manierami wychowanków czuwają osobni nauczyciele. Tylko nad zdrowiem potomków powierzać pieczę rzeczoznawcom, to rzecz zbyteczna. Pod tym względem jesteśmy fatalistami, czekamy z założonemi rękami, co nam przyszłość przyniesie zamiast czynnie wpływać na ukształtowanie się fizyczne potomka. A że stosowną opieką niejedno złe usunąć można, każdy ma to przekonanie. Stwierdzimy powyższe przekonanie przykładem. Oto potomek rodziców limfatycznych nabył ma się rozumieć własności fizyczne ustrojów rodzicielskich. Przez limfatyzm rozumiemy zapowolną odnowę organizmu będącą przyczyną najrozmaitszych zboczeń i chorób. W pierwszej chwili mają pozorne prawo do uciechy rodzice dziecięcia tłuściuchnego, o pulchnem ciałku, a tylko lekarz widząc cerę bladą za wiele tłuszczu i gdzieniegdzie powiększone gruczołki limfatyczne przewiduje, że dziecię nie na pociechę, ale na umartwienie rodziców żyć będzie, i co najpóźniej, gdy ukończy szkoły ulegnie chorobie płucnej, do której mają limfatyczni największą skłonność, jeśli przedtem którakolwiek z chorób dziecięcemu wiekowi właściwych, nie przerwała pasma żywota. Jakże wdzięcznem i łatwem jest w takich przypadkach działanie lekarza, gdy ma zapobiedz mającej się wytworzyć chorobie, wobec której, jeżeli się już wytworzyła najczęściej jest bezsilnym. Mamy to przekonanie, że zjawisko dzisiaj wyjątkowe: powierzanie pieczy nad dziatwą domowym lekarzom w niedalekiej przyszłości i w dobrze zrozumianym interesie własnym przestanie być wyjątkiem.

Błędy popełniane w wychowaniu fizycznem mają najrozmaitsze przyczyny, a najczęstszą przyczyną jest zbytnia troskliwość rodzicielska, która z wielką szkodą rozdelikaca ustrój potomka i czyni go mniej odpornem i wrażliwszem na czynniki szkodliwe. Czyż można brać za złe matkom, że zbytnio otulają dziatwę przed zimnem, że starają się o wysoką ciepłotę w pokojach, że kołyseczkę lub łóżeczko otaczają i przyozdabiają pięknemi firaneczkami, że dla ułatwienia snu stawiają kołyskę w najbardziej zaciszne,

a przytem ciemne miejsce, że z bojaźni przed zaziębieniem używają zaciepłych kąpieli i t. d.? Przecież to ich skarb najdroższy, dla którego wszystko poświęcić są w stanie. Tymczasem za wysoka ciepłota ciała tworzy, że każda zmiana temperatury nabawia dziecię jakiejś choroby; z początkku odporny z natury organizm zapada na katary, później coraz wrażliwszy łatwiej nabywa cięższe choroby i bardzo łatwo ulega przedewszystkiem chorobom epidemicznym, które z powodu małej odporności najłatwiej nabywa. Wysoka ciepłota w pokojach połączona z nieprzewietrzaniem jest powodem, że dziecię oddecha nieczystem powietrzem obciążonem wyziewami, które jak najnowsze doświadczenia wskazują zawierają w sobie trujące pierwiastki. Wszelkie ozdobne pokrycia, firaneczki i t. d., to najlepsza podściółka i gniazdo dla najrozmaitszych zarazków, a zaciszne miejsce już dlatego zabójcze, bo tam najgorsze powietrze, bo tam nie dochodzą promienie słoneczne orzeźwiające i oczyszczające powietrze, a bardzo potrzebne dla rozwoju wszelkich organizmów zwierzęcych i roślinnych. Ale czyż godzi się dziecię ułożyć w żelaznej lub drewnianej kołysce bez wymyślnych pokryć i okryć ciałko łatwo dającym się wyparzyć kocykiem, taż to męczarnia; — ale kołyseczkę drewnianą można każdej chwili oczyścić z kurzu lub obmyć gorącą wodą, która niszczy zarodki chorób zaraźliwych, jak wyparzenie kocyka niszczy zarodki w nim zawarte. Te drobne na pozór usterki, dlatego, że są ciągłe, są przyczyną bardzo poważnych złych następstw i szkodliwości, które często nawet w biegu całego życia poprawić lub usunąć nie dają się.

Kardynalnym błędem wychowania jest bierne zachowywanie się w stosunku do chorób infekcyjnych czyli zakaźnych, które panują szczególnie w wieku dziecięcym i tworzą najczęstszą przyczynę śmierci u dzieci. Za wiele pod tym względem spuszczamy się na władze sanitarne, czuwające z obowiązku nad zdrowiem ogółu, a bardzo mało czynimy sami dla zabezpieczenia siebie i otoczenia od chorób infekcyjnych. Obecnie wiemy stanowczo, że choroby zakaźne jak odra (kur), ospa, szkarlatyna czyli płonica, dyfterja czyli błonica, koklusz, tyfus, cholera i gruźlica czyli suchoty są bardzo zaraźliwe i z łatwością z organizmu chorego na zdrowy się przenoszą. W myśl najnowszych odkryć upatrujemy przyczynę tych chorób w mikrobach, czyli najniższych ustrojach, a jakkolwiek nie znamy wszystkich własności tych mikrobów i pozornie od szkodliwego wpływu niewidzialnych ustrojów ochronić się nie umiemy, nie jesteśmy przecież w stosunku do nich zupełnie bezbronnymi. Od dawna stwierdzono, że mikroby wymagają dla swego rozwoju sprzyjających warunków, a nie znalazłszy ich nie rozwijają się i przestają być szkodliwemi. Przypadek naprowadził lekarza angielskiego Jennera na szczepienia jadu zabezpieczającego od ospy i postępowanie to bardzo się rozpowszechniło i stało się dobrodziejstwem dla ludzkości, podczas, gdy bowiem przed szczepieniem tysiące tysięcy ofiar ospa porywała, dzisiaj w krajach, gdzie szczepienie jest obowiązkowe, śmiertelność i zapadanie na ospę należy do największych wyjątków. Odkrycia dotyczące szczepienia innych chorób każą przypuszczać, że z biegiem czasu może i dla innych chorób znajdziemy podobne sposoby zabezpieczenia się jak szczepienie krowianką zabezpiecza od prawdziwej ospy. W obec tego stanu rzeczy obowiązkiem naszym jest w inny sposób starać się zabezpieczyć od chorób zakaźnych. I tutaj znowu wypada skorzystać z odkryć naukowych. Wiedząc, że główną cechą tych chorób jest zaraźliwość, czyli przenoszenie się z organizmu chorego na zdrowy już to bezpośrednie, już pośrednie, powinniśmy w pierwszym rzędzie unikać bezpośredniego zetknięcia, co łatwiej uskutecznić można jak ochronić się od pośredniego zetknięcia się. Częściowo pomocną jest w tym względzie desinfekcja skrupulatnie przeprowadzona, a mająca na celu niszczenie mikrobów i zarodków chorobowych. W wielu przypadkach nieznajomość rzeczy, a niekiedy niesumienność staje się przyczyną chorób infekcyjnych. Tu należy zwyczaj praktykowany wśród ubogiej warstwy ludności sprzedawania zakażonych rzeczy bez poprzedniego zniszczenia zarodków, niekiedy zaś i najściślejsza desinfekcja nie pomoże i nie zapobiegnie n. p. znanym przypadkom zawleczenia choroby przez pokarmy. Stanowczo stwierdzono zawleczenie dyfterji i szkarlatyny przez użycie zakażonego mleka, a dla zabezpieczenia się radzi nauka nieużywanie mleka niegotowanego, tylko przegotowanego, przez gotowanie i wrzenie niszczymy nietylko mikroby, ale i tychże zarodki. Z mlekiem krów chorych na perlicę, chorobę bardzo podobną do gruźlicy u ludzi, przenosić się mogą zarodki choroby gruźliczej, a fakt ten niejednokrotnie stwierdzony nakazuje bezwzględnie używać tylko mleka gotowanego tak dla dzieci jakoteż starszych. Dalej wskazuje nauka, że mikroby chorób zakaźnych dostają się albo drogą oddechową lub pokarmową do organizmu. Dotąd nie mamy niezawodnych sposobów przeszkodzenia, aby mikroby do ustroju się nie dostały, ale wiemy, że one tem łatwiej się dostają i rozwijają, a w następstwie wywołują chorobę, im wrażliwszym i mniej odpowiednym jest organ, do którego się one dostały. Zdrowy organizm, zdrowy organ mogą nawet rozwojowi mikrobów stawiać opór, podczas gdy w schorzałym organie prędzej i łatwiej mikroby się rozwijają. Codzienne doświadczenie poucza, że na tyfus, cholerę łatwiej zapadają ludzie, których przewód pokarmowy nie funkcjonuje prawidłowo; gruźlicę, dyfterję i t. d. nabywają łatwiej ci, których przewód oddechowy jest podrażniony choćby n. p. katarem. Stąd wynika, że powinniśmy się przedewszystkiem o to starać, aby wszystkie organa były w prawidłowym stanie i normalnie funkcjonowały, a wreszcie co najważniejsze, aby miały jak największą siłę odporu. Korzystnem więc jest przepłukiwanie jamy nosowej i ustnej płynami desinfekcyjnymi w czasie epidemji n. p. dyfterji, jak w ogóle idealna czystość jest najważniejszym czynnikiem zdrowia. Dowodem co czystość zdziałać może obok zastosowania środków utrudniających dostanie się do ran mikrobów jest niesłychany postęp w chirurgji, której tryumf nie na tem się zasadza, że dzisiaj udają się najśmielsze operacje, ale na tem, że śmiertelność po operacjach najcięższych z powodu przyrannych cho-

rób jest nieporównanie mniejszą jak przed zastosowaniem antyseptyki, czyli nowego sposobu opatrywania ran, której głównym warunkiem powtarzamy jest czystość. Na czystość ciała, a więc powłoki skórnej i błon śluzowych już i dlatego szczególniejszą zwracać powinniśmy uwagę, bo tymi samymi środkami, którymi otrzymujemy czystość, przy odpowiedniem zastosowaniu potęgujemy odporność błon. Dla jaśniejszego przedstawienia rzeczy użyjmy przykładu. Do wszystkich chorób infekcyjnych, których zarodki dostają się drogą oddechową do ustroju, są ci skłonniejsi, którzy łatwo na katary nosa, gardła i katary piersiowe zapadają, w tych warunkach bowiem łatwiej się umiejscowiają i bujają zarodki. Jeżeli nacieraniami zimnej wody najstosowniej wykonywanemi zaraz po wstaniu usuniemy wrażliwość powłok i utrudnimy powstawanie katarów, tem samem utrudniamy zarodkom chorób zakaźnych rozwój na tychże powłokach. Dzisiaj więc, gdy nie mamy jeszcze środków, któreby niszczyły mikroby i uniemożliwiały ich rozwój w organizmie ludzkim — utrzymywanie organów ciała w stanie prawidłowym i w utworzeniu jak największej odporności w ustroju, są przeciwko chorobom zakaźnym najdzielniejszymi środkami, o których niestety najczęściej przepominamy.

Na samym wstępie wspomniałem, że potomstwo dziedziczy wady i przymioty ustrojów rodzicielskich, a każdy lekarz wie z własnego doświadczenia, że choroba jest tem groźniejsza, jeśli występuje na tle dziedzicznem. Zapobiegać chorobom dziedzicznym jest naszym obowiązkiem, a temu czynimy zadość w najrozmaitszy sposób. Że i na tem polu wiele zdziałać można, stanowczo udowodniono. I tutaj ucieknę się do przykładu, aby przedstawić potęgę wpływu odpowiedniego wychowania. Największą chorobą dziedziczną jest choroba płuc, zwana suchotami czyli gruźlicą. Według nowoczesnych pojęć jest gruźlica chorobą zakaźną wywołaną mikrobami zwanymi laseczników gruźliczymi. Ona najczęściej rozwija się w szczytach płuc, a rozpoczyna się tutaj dlatego, że w szczytach płuc najtrudniej uzyskać warunki prawidłowe i one są najmniej odporne. Nic więc dziwnego, że laseczniki w walce z tkaninami zwyciężą, gdy tkaniny nie są zupełnie prawidłowe, co u dziedziczących skłonność bywa. Jeżeli zaś chociaż u obciążonych skłonnością do odziedziczenia postaramy się przez gimnastykę płuc o prawidłowy stan płuc, możemy być pewni, że albo utrudnimy, albo zupełnie przeszkodzimy rozwojowi laseczników, a przeto zapobieżymy śmierci, ewentualnie chorobie bardzo trudno dającej się uleczyć. (C. d. n.).

O wartości gimnastyki

napisał

Franciszek Kaiser.

(Dokończenie).

Przechodząc do szermierki ubolewać trzeba, że znaczna część studentów dla niej unika boisk gimnastycznych, sądząc że sama szermierka wystarcza. Głównie bowiem tylko prawe ramię się natęża, a przy szermierce za pomocą t. z. „Schlägerów“, która odbywa się bez zmiany miejsca, nogi skutkiem sztywnego trzymania się niedołężnieją. Pod względem zaś rozwoju siły występuje jednostronność spowodowana ciągłem ćwiczeniem prawej ręki, rzadko bowiem spotkać szermierza, któryby równocześnie prawą i lewą ręką ćwiczył. Nie wynika z tego, jakoby szermierkę należało całkiem zaniechać, ale wystarczającą nie jest, chociażby odbywała szablami, a nie szlägerami. Inne rodzaje ćwiczeń, jak pływanie i ślizgawkę pomijam, chociaż mają wielką wartość, ale nie powodują takiego rozwoju ciała jak gimnastyka, a zwracam się do sportu, który co do swej istoty sięga starożytności, co do sposobu jednak uprawiania jest zupełnie nowy: jest to klub siłaczy. Co to jest? czy może klub, w którym wykonują pewne ćwiczenia, coś w rodzaju Pentathlonu, a więc gimnastyka grecka? Broń Boże! nie ma tam mowy o tem: jest tam tylko zwykłe podnoszenie i wspieranie ciężarów i nic więcej!

Należałoby sądzić, że każde Towarzystwo gimnastyczne mogłoby skłonnościom tym zadość uczynić; wszakżeż każde posiada ciążki różnej wagi, a w danym razie można nawet je sprawić. Gimnastyka jednak nie przypada tym panom do smaku; „chcę tylko dźwigać i podnosić ciężary!“ Ponieważ A. lub B. nie może skakać lub hustać się, słowem ponieważ nie może swem ciałem władnąć, czy to z natury czy skutkiem swego zawodu, a może dobrze lub nawet bardzo dobrze wspierać, podnosić — tworzy się dlatego osobny klub, wynajduje nowy sport, a założyciele są świętego przekonania, że coś nowego wymyśleli, skoro z zasobu ćwiczebnego malutką część wybrali i tę przerabiają. Atletyka, tak jak dziś bywa uprawianą, a szczególnie w Wiedniu, jest wzorem największej jednostronności i próżności. Próżnością bowiem trzeba nazwać chęć błyszczenia tylko tem, co się umie, a pominięcia wszystkiego, czego się nie umie, lub czem się nie celuje. Dlaczego młody człowiek, który 50 kilogramów jedną ręką wspiera, nie ma spróbować swych sił na drążku lub poręczach? Tu jednak zaćmiłby go X. lub Y., który równomiernie swe siły rozwinął, chociaż olbrzymem nie jest. Trudno jednak dać się zwyciężyć zwykłemu gimnastykowi; potrzeba więc klubu, w którym nie skaczą, nie wspinają, nie huśtają się, bo to nie ma wartości, ale gdzie tylko dźwiganie i wspieranie ciężarów główną gra rolę. Kto tu zaś największy ciężar podnosi, bywa okrzyknięty najsilniejszym, mimo, że wielu ćwiczeń, polegających tylko na sile, wykonać nie jest w stanie.

Pokonywanie znacznych ciężarów jest przymiotem nie do pogardzenia, dowodem siły, ale nigdy nie należy do zakresu sztuki i dlatego kluby siłaczy nie mają racji bytu, zwłaszcza tego rodzaju jakie istnieją. Jazda konno, wioślarstwo, pływanie, ślizgawka, jazda na welocypedach, gimnastyka należą do sztuk wyzwolonych, ale podnoszenie ciężaru nie można przecież uważać za sztukę, bo wtedy zwykli posługacze, którzy nie raz celują nie tylko w podnoszeniu, ale i w wynoszeniu na piętra znacznych ciężarów,

często trudno chwytnych, byliby mistrzami, czego przecież nikt na serjo powiedzieć nie zechce.

W klubach siłaczy poruszano także kwestją, kto jest najsilniejszy? Jakkolwiek byłoby interesującem to wiedzieć, jednakoż nie da się to tak stanowczo orzec. Kluby siłaczy prędko uporały się z tem pytaniem: ponieważ ten lub ów większy ciężar podnosi, przeto jest najsilniejszy, bo okoliczność, że jest do służby wojskowej niezdatnym z powodu żylaków na nogach, że nie może 3 metry wysoko wspiąć się, nie ma na to przecież najmniejszego wpływu! Zwykle mówią, że najsilniejszy człowiek powinienby to wszystko wykonać, co drugi jest w stanie, a nawet i więcej; śmiesznem jest jednak, aby jeden mówił: zrób to, co ja wykonałem; a na to drugi odpowiadał: nie, wykonaj to, co ja zrobiłem, bo jedynie to jest rozstrzygającem, a śmieszniejszem, aby cały klub tak powierzchownie orzekał. Każdy, kto tylko zajmował się ćwiczeniami ciała i widział ćwiczących, przekonał się w krótkim czasie, że przyrodzone właściwości częstokroć rozwijają się z łatwością do mistrzowstwa, ale takie rezultaty nie rozstrzygają jeszcze o ogólnym wyniku.

Nie byłbym się tak rozpisywał o tym ostatnim klubie, gdyby nie wzgląd, że znajduje się dosyć takich, którzy uważają je za jakieś wyższe towarzystwa gimnastyczne i którzy sądzą, że ci siłacze już niczego w nich się nie nauczą. Rzecz ma się właśnie przeciwnie; nie chce im się w towarzystwach gimnastycznych pracować, tylko tworzą osobny klub, w którym wykonują to, co im z łatwością przychodzi. Całkiem naturalną jest rzeczą, że każdy przedewszystkiem to z zamiłowaniem wykonuje, do czego ma skłonność, jednostronność dałaby się także usprawiedliwić; niech jednak nie występuje wyzywająco, niech niezdolność nie przybiera cechy największego uzdolnienia, jak to może bezwiednie dzieje się u wielu siłaczy, dlatego należy podnieść, że kluby siłaczy nie są jakimiś wyższymi towarzystwami gimnastycznemi, lecz są tylko parodją gimnastyki, a tem samem nie miejscem popisu dla rzetelnego gimnastyka.

Tłumaczył *Dr. K. P.*

Ćwiczenia gimnastyczne laską żelazną lub drewnianą

napisał

Edmund Cenar.

(Ciąg dalszy).

Nakreślone przez nas ramy nie pozwalają na szczegółowsze postaw tych opisanie, wkraczałoby też ono w terytoryum ćwiczeń wolnych; poprzestajemy zatém na systematycznem zestawieniu postaw i położeń ciała, które rysunek, jak sądzimy, wystarczająco objaśnia. Zanim jednak rozdział niniejszy zakończymy należy nam poczynić jeszcze kilka uwag ogólnych odnoszących się do ustawienia stóp, kierunkowéj ciężkości ciała i sposobu przybierania postaw i położeń.

Ustawienie stóp. Przy wszystkich położeniach ciała i postawach, tak o nogach złączonych, jak rozchylonych i skrzyżowanych, ustawienie stóp jest zawsze tego rodzaju, że kąt pomiędzy oboma stopami zawarty jest zaledwie o kilka stopni mniejszy od kąta prostego; wyjątkowo tylko przy postawach wypadnych i szermierczych, osie długości obu stóp w przedłużeniu swém winny zbiegać się pod kątem prostym, takie bowiem ustawienie stóp nadaje postawom tym mocy i pewności. *Fig. 15.*

Kierunkową ciężkości zowiemy linię idealną łączącą środek ciężkości ciała naszego ze środkiem ziemi. Niepospolitą odgrywa ona rolę w gimnastyce. Za jéj to przyczyną jesteśmy w stanie utrzymać się w równowadze nawet wtedy, gdy podstawą dla nas jest najmniejsza powierzchnia, jeżeli tylko kierunkowa przez nią przechodzi.

Mówimy, że ciężar ciała spoczywa na jednéj nodze, jeżeli kierunkowa ciężkości przechodzi przez stopę nogi ciało podpierającéj; przeciwnie zaś, gdy pada ona pomiędzy stopy, natenczas ciężar ciała rozdzielony jest na obie nogi, mniéj lub więcéj równomiernie, co zależy od oddalenia kierunkowéj od stopy.

Każda postawa obunóż nadaje się do naprowadzenia obu przypadków padania kierunkowéj ciężkości.

Stojąc w jakiejkolwiek postawie, ciężar ciała naszego spoczywać może tak dobrze na jednéj nodze, jak i na obu nogach, a tylko rodzaj ćwiczeń lub wola nauczyciela stanowią, czy w danéj postawie jedna, czy też obie nogi są podporą ciała.

Sposób w jaki wszystkie poznane postawy przybiaramy jest dwojaki: albo poskokiem, albo bez poskoku; wyjątek stanowią postawy wypadne, w które zawsze bez poskoku przechodzimy, co już z saméj nazwy łatwo można wywnioskować.

Przybierając postawę daną poskokiem, opuszczamy na chwilkę ziemię, na którą powróciwszy, zajmują stopy nasze, albo te same miejsca, na których przed poskokiem stały, co się dzieje przy wszystkich postawach o nogach złączonych i postawie jednonóż, albo zajmują miejsca zupełnie nowe, jak przy postawach wykrocznych, zakrocznych, rozkrocznych i skrzyżnych.

Inaczéj nieco ma się rzecz, gdy przybieramy postawę jaką bez poskoku; tu albo żadna stopa nie opuszcza raz obranego miejsca, jak przy postawie jednonóż lub postawach o nogach złączonych, gdzie zmianę wykonywamy ugięciem nogi (nóg), albo opuszcza je tylko jedna stopa, jak przy postawach wykrocznych, zakrocznych, rozkrocznych i skrzyżnych, gdzie zmianę wykonywamy odchyleniem lub odchyleniem z równoczesnem ugięciem nóg.

Fig. 9. przedstawia postawę rozkroczną, którą ćwiczący przybrał poskokiem, zaś *Fig. 13.* przedstawia postawę kuczną-rozkroczną, którą ćwiczący przybrał bez poskoku.

W klęczkę, siad, leżenie i podpór leżący przechodzimy zawsze bez poskoku.

Jeżeli z danéj postawy lub danego położenia przejdziemy poskokiem lub bez poskoku w postawę lub położenie inne, zowiemy czynność tę zmianą postawy lub położenia ciała.

Zmianę postawy lub położenia wykonywamy z różnem trzymaniem laski, jako ćwiczenia nóg, (*kroki*, *kuczki*, *przysiady*, *klęczki*, *chody i biegi* na

miejscu) lub w połączeniu z ruchami tułowia i ramion, jako ćwiczenia podwójne i potrójne.

II. Poskoki.

Ćwiczenia te wykonywamy dwojako: albo tak, że po poskoku stoimy na témsamém miejscu, na którém staliśmy przed poskokiem (poskok na miejscu), albo poskokiem miejsce opuszczamy (poskok z miejsca).

Poskok na miejscu wykonywamy:

a) poniż, gdy nisko poskoczymy;

b) powyż, gdy o ile możemy wysoko poskoczymy.

Poskok z miejsca wykonywamy tak, że albo wracamy na miejsce ustawienia pierwotnego po pierwszym, drugim i t. d. skoku (odskoki), albo poruszamy się ciągle daléj (poskoki postępowe).

Odskoki.

Poskoki z powrotem na miejsce ustawienia *Fig. 34.*

1. Poskok wprzód.
2. Poskok wprzód w lewo.
3. Poskok wprzód w prawo.
4. Poskok w bok w lewo (prawo).
5. Poskok wstecz.
6. Poskok wstecz w lewo.
7. Poskok wstecz w prawo.

Poskoki postępowe.

Wykonywając skok po skoku tak, że się ciągle w danym kierunku poruszamy, otrzymamy poskok postępowy. Poskokiem postępywać możemy w tych samych kierunkach, w których wykonywamy odskoki.

Odbicie, lot i doskok (powrót na ziemię) są momentami, na które szczególnie uwagę zwracamy przy poskoku. Odbicie wykonywamy zawsze palcami stóp z ugięciem nogi (nóg); lot, cechować winno piękne trzymanie ciała i nóg, które ostatnie spojone i wyprężone trzymamy, zwróciwszy palce stóp ku ziemi; doskok wykonywamy na palce stóp z mierném ugięciem nogi (nóg) w kolanach po poskoku powyż, zaś bez zupełnego ugięcia, po poskoku poniż.

Poskoki wykonywamy we wszystkich postawach.

Podczas poskoku trzymamy laskę w dowolném położeniu.

Poskoki z miejsca wykonywamy zwyczajnie poniż, na odległość podwójnéj długości stopy naszéj, licząc od pięt do pięt. Rozkaz: „Poskok mierny“ zmniejsza odległość tę do połowy, rozkaz: „Poskok daleki“ odległość tę zdwaja.

Z poskokami łączymy zmiany postaw, ruchy nóg i ruchy ramion.

III. Obroty.

Otoczywszy się około osi długości ciała naszego o kąt równy 360°, powiadamy, żeśmy wykonali cały obrót.

Jeżeli podzielimy cały obrót na cztéry równe części *Fig. 35.*, otrzymamy cztéry ćwiartówki obrotu, które daléj podzielone, dadzą części ósme obrotu.

Obrót o kąt odpowiedny $\frac{1}{8}, \frac{1}{4}, \frac{2}{4}, \frac{3}{4}, \frac{4}{4}$ łuku całego koła zowie się:

ośminą obrotu, gdy dokonamy obrót o kąt 45°,
ćwierć obrotem, gdy dokonamy obrót o kąt 90°,
pół obrotem, gdy dokonamy obrót o kąt 180°,
trzyćwierci obrotem, gdy dokonamy obrót o kąt 270°,
całym obrotem, gdy dokonamy obrót o kąt 360°.

Obroty wykonywamy w lewo i prawo, we wszystkich postawach i to na pięcie lub palcach jednéj lub obu nóg, albo na palcach jednéj, a pięcie drugiéj nogi.

Podczas obrotu trzymamy laskę w dowolném położeniu, jednak zawsze wszyscy ćwiczący w położeniu jednakiém.

Z obrotami łączymy poskoki i zmiany postaw i położeń ciała, jako „obroty poskokiem“ — „obroty i zmiany postawy“ — „obroty poskokiem i zmiany postawy“.

(C. d. n.).

Ćwiczenia wolne lub ciężarkami.*)

Treść: Podnoszenie i podnoszenie ramion wyprężonych (równostronne).
Naginanie i zwroty tułowia.
Zmiany postawy (poskokiem).

Takt: 1, 2, 3, (4) — Każde ćwiczenie 10 razy po sobie.
Postawa pierwotna: zasadna — ramiona zwisłe *Fig. 2.*

Przy ruchach nóg i tułowia ręce na biodrach.

I. 1. ramiona wprzód, 2. r. wpion,
3. ramiona wprzód, 4. r. w dół.

II. 1. postawa wykroczna w lewo**), 2. p. zasadna,
3. p. wykroczna w prawo *Fig. 7.*, 4. p. zasadna,

III. I. i II. połączyć a mianowicie:

1. ramiona wprzód i post. wykroczna w lewo, 2. ramiona wpion i post. zasadna, 3. ramiona wprzód i post. wykroczna w prawo, 4. ramiona w dół i post.

IV. 1. nagnij tułów wprzód, 2. prostuj,
3. nagnij tułów wstecz, 4. prostuj.

V. I. i IV. połączyć.

VI. 1. ramiona w bok, 2. ramiona wpion,
3. ramiona w bok, 4. ramiona w dół.

VII. 1. post. rozkroczna *Fig. 9.*, 2. post. zasadna,
3. post. rozkroczna 4. post. zasadna.

VIII. V. i VI. połączyć.

IX. 1. nagnij tułów w lewo, 2. prostuj,
3. nagnij tułów w prawo, 4. prostuj.

X. VI. i IX. połączyć.

XI. 1. ramiona wprzód do środka***) (lewe zwierzchu), 2. ramiona wpion na zewnątrz****), 3. ra-

---

*) Pragnąc uczynić zadość wielokrotnie wyrażonym żądaniom, będziemy umieszczali lekcye praktyczne ćwiczeń wolnych, ciążkami lub innymi przyborami, a skutkiem tego często wypadnie nam odwoływać się do tablicy umieszczonej w nr. 3. „Przewodnika“, a dołączonej do artykułu „Ćwiczenia gimnastyczne laską żelazną lub drewnianą“. Ma się rozumieć, że stosownie do omawianych ćwiczeń należy wyobrazić sobie ćwiczących bez laski lub zaopatrzonych w ciężarki. *(Red.)*.

**) Lewa noga wprzód, prawa wstecz.

***) W poziomie przed sobą wyprężone skrzyżować.

****) Kierunki pośrednie, między położeniem ramion „wpion“, a położeniem „w bok“.

miona wprzód do środka (prawe zwierzchu), 4. ramiona w dół.

XII. 1. postawa skrzyżna w lewo (lewa przed prawą) *Fig. 10.*, 2. postawa zasadna, 3. postawa skrzyżna w prawo *Fig. 10.*, 4. postawa zasadna.

XIII. IX. i X. połączyć.

XIV. 1. zwróć tułów w lewo, 2. odwróć,
3. zwróć tułów w prawo, 4. odwróć.

XV. XI. i XIV. połączyć.

Po V. X. XV. ćwiczeniu zarządza się oddechanie w takcie. Na raz oddech wolny i głęboki, na dwa szybki i z pewną siłą wydech. Ręce wolne od ciężarków opiera się podczas tego o biodra, tem ubywa klatce piersiowej ciężaru i powoduje dzielniejsze jej rozszerzanie się.

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

„Sokoł" lwowski.

(Kwiecień). Od czasu ostatniego sprawozdania odbył Wydział 3 posiedzenia, zajmując się przedewszystkiem uchwaleniem zmian, jakie w statucie przedsięwziąć wypada, a przez co uniknie się zwiększania zaległości u członków.

Na posiedzenie odbyte na drugi dzień po pożarze, o którym podajemy na innem miejscu bliższe szczegóły, zaproszono celem wspólnych narad jako członków komitetu budowy pp. Bieńkowskiego, Janowskiego, Kamieniobrodzkiego, Settiego i powzięto cały szereg uchwał zmierzających, aby jak najprędzej powstałe uszkodzenie usunąć i zapobiedz na przyszłość podobnym wypadkom. Zarządzono w tym celu ścisłą rewizją wszystkich kominów, rozpołożenia belek, a dostrzeżone wadliwości będą usunięte.

Naprawy podjął się p. Kamieniobrodzki i około 20. b. m. będzie można już ćwiczenia odbywać. Uchwalono także zawezwać przez dzienniki członków, aby zechcieli uiszczać zaległości już choćby ze względu na stratę jaką Towarzystwo poniosło przez pożar.

Straży pożarnej, a w szczególności Ochotniczej, uchwalono podziękować za energiczny ratunek.

Oczywiście, że ćwiczenia musiano przerwać z wyjątkiem ćwiczeń grona nauczycielskiego, które odbywają się w zwykłych godzinach.

W dniu 14. b. m. wybiera się 36 członków przeważnie z grona nauczycielskiego i kółka spiewackiego do Tarnopola celem zapoznania się z tamtejszą bracią. W program wieczornicy wchodzą prócz ćwiczeń, także produkcje choralne, a nie wątpimy, że pod dzielną batutą p. Kulczyckiego wypadną one ku powszechnemu zadowoleniu. Komitet zabawowy zamierza urządzić 22. b. m. koncert muzykalno-wokalny we własnej sali, ku czemu mają być uproszone najlepsze siły artystyczne. Grono nauczycielskie nie odbywało w tym czasie posiedzeń.

Kraków.

Wynik wyborów Wydziału Sokoła dnia 18. marca 1888 r. Wybrani zostali członkami Wydziału pp.: Czubek Jan, Dr. Jodłowski Jan, Łuszczkiewicz Michał, Romanowicz Tadeusz, Szurek Karol, Dr. Koy Michał, Różycki Michał, Dr. Wiszniewski Ludwik, Borkowski Alfons, Dr. Kohn Maksymilian, Dr. Styczeń Wawrzyniec, Dr. Ziembiński Antoni, Gołąb Michał, Głowacki Franciszek, Fürbek Jan, Ozóg Kazimierz, Dr. Browicz Tadeusz, Stępiński Stanisław, Florkiewicz Józef, Niedźwiecki Józef, Rudnicki Józef, Gaydzicz Teodor, Mądrzykowski Jan, Mirtenbaum Emanuel.

Do komisyi rewizyjnej pp.: Kłosowski Aleksander, Krasowski Bronisław, Rzące Karol.

Do sądu honorowego pp.: Pawlikowski Mieczysław, Dr. Weigel Ferdynand, Bałucki Michał, Dr. Pieniążek Przemysław.

„Sokoł" tarnopolski.

Walne Zgromadzenie uchwaliło 4. grudnia z. r. następujący ubiór dla członków filji tutejszej: czamarę ze sukna żółtawo-popielatego wyżej kolan, spodnie z tego samego sukna, koszulkę błękitną, kołpaki czarne z orlem piórem i wysokie buty.

Do komisji mundurowej wybrano na posiedzeniu dnia 4. lutego 1888 pp.: Przyłuskiego, Dr. Trzcinieckiego i Maksymowicza, która rozpoczęła swoje czynności i weszła w układy z komisją mundurową Sokoła lwowskiego względem dostarczenia sukna.

Przybory do mundurów już sprowadzono.

Komisja zabawowa złożona z pp.: Przyłuskiego, Dr. Trzcinieckiego, Melbechowskiego, Cieńskiego i Maksymowicza uchwaliła następujące zabawy, które już się odbyły a to:

1. przedstawienie teatralne z towarzystwem dramatycznem p. Linkowskiej, z którego część dochodu także przypadła dla Sokoła około 36 zł.;

2. bal Sokołów, który przysporzył kasie naszej czystego dochodu 115 zł.;

3. przedstawienie magiczne wykonane bezinteresownie przez p. Jana Kolnika, dyletanta-amatora z Wiednia wraz z grą na kieliszkach, połączone z koncertem miejskiej muzyki smyczkowej, które odbyło się 17. marca b. r. i przyniosło czystego dochodu 25 zł. 02 ct.;

4. dalej uchwaliła komisja zabawowa urządzić w sali Sokoła pierwszą wieczornicę sokolską przy łaskawym współudziale członków kółka spiewackiego i grona nauczycieli Sokoła lwowskiego. Program będzie obejmować, śpiew choralny i solowy, muzykę instrumentalną, deklamacyą w końcu ćwiczenia gimnastyczne na przyrządach. Wieczornica odbędzie się 14. b. m. ze wstępem na salę dla członków Sokoła bezpłatny, dla rodzin, uczniów i uczenic 30 ct od osoby, a dla obcych 1 zł.

Pozostały dług Towarzystwa w kwocie około 300 zł. z roku 1887. uchwalono pokryć w części pożyczką w tutejszej kasie oszczędności zaciągnąć się mającą, a w drugiej połowie z dochodów Towarzystwa, wskutek czego wybrano komisję finansową złożoną z pp.: Przyłuskiego, Dr. Trzcinieckiego i Charkiewicza.

Uchwalono dalej, ażeby w myśl statutów podzielić fundusz Towarzystwa na fundusz zapasowy i obrotowy z tą zmianą, ażeby dochody uzyskane z wieczorków, przedstawień i innych zabaw przez Towarzystwo urządzanych, należały do funduszu zapasowego.

Dalej uchwalono układanie kwartalnego preliminarza dochodu i rozchodu Towarzystwa i ułożeniem ma się zająć gospodarz i skarbnik Towarzystwa, dalej, że skarbnik ma na przyszłość w prowadzeniu rachunków uwidocznić tę różnicę między funduszem zapasowym i obrotowym.

Uchwalono także, żeby na przyszłość należała komisja zabawowa do komitetu ściślejszego, który zajmować się będzie wykonaniem balu z tym dodatkiem, żeby na przyszłość nie zapraszać komitet obszerniejszy, lecz by komisja zabawowa zapraszała wprost tych panów, którzy swą radą i doświadczeniem przy urządzaniu zabawy mogą być pomocnymi i żeby z nimi tworzyła komitet ściślejszy.

Wniesiono do tutejszej Kasy oszczędności podanie o subwencję.

Uchwalono złożyć podziękowanie członkom balowego komitetu ściślejszego, a to obecnym i do Sokoła należącym ustnie, a nienależącym pisemnie.

Przyjęto do wiadomości rezolucję Rady szkolnej krajowej z dnia 31. stycznia 1888 l. 762 na prośbę tutejszej filji Sokoła o powierzenie jej nauki gimnastyki w tutejszem gimnazjum i szkole realnej i uchwalono, ażeby w myśl żądania Rady szkolnej krajowej postarać

się dla teraźniejszego technicznego kierownika p. Szytylińskiego o uwolnienie od wymaganego egzaminu.

Wybrano w tym celu komisję z pp.: Przyłuskiego, Dr. Trzcinieckiego, Szytylińskiego i Cieńskiego

Gospodarz Towarzystwa p. Maksymowicz odczytał inwentarz ruchomości i przyrządów Sokoła, obliczając wartość wszystkich ruchomości mniej więcej na 510 zł. przyczem oznajmił, że p. Szytyliński darował Sokołowi niektóre przyrządy wartości około 100 zł., toż samo uczynił i p. Przyłuski.

Przyjęto do wiadomości, a obydwom Panom wyrażono podziękowanie przez powstanie.

Dla ułatwienia rachunków uchwalono, by skarbnik prowadził rachunki z dyrektorem względem opłat od uczniów i uczenic co trzy miesiące.

Dalej uchwalono nie pobierać opłaty wpisowego od członków, którzy wystąpiwszy, napowrót wstępują do Towarzystwa, jakoteż od członków Sokoła lwowskiego i jego filij w kraju.

Strzelnicę, którą dotąd zawiadywał p. Przyłuski, powierzono Cieńskiemu. P. Przyłuski darowuje Sokołowi kwotę 7 zł. 35 ct., którą miał do żądania, tak, iż kasa strzelnicy pozostaje bez długu z zapasem 3 pudełek patronów.

P. Szytyliński przedłożył list kupca z Krakowa p. Nemetza, według którego tenże przysłał jeden bicykl do bezpłatnego użytku.

Uchwalono pobierać opłatę za pół godziny nauki od członków 20 ct., od niečłonków 30 ct.

Uchwalono dalej, by postarać się o pomocnika i pomocnicę nauczycielską dla nauki uczni i uczenic.

Wybrano komisję regulaminową, złożoną z prezesa, gospodarza, skarbnika, dyrektora i sekretarza Towarzystwa, która ma się zająć ułożeniem szczegółowego regulaminu dla każdego z funkcjonarjuszy Towarzystwa. W końcu uchwalono kilka mniejszych spraw z zakresu administracji i gospodarki, jak sprawienie szyldu, drukowanie kart przyjęcia dla członków i uczenic Towarzystwa i t. d.

W pierwszym kwartale t. r. ćwiczyło od 20—40 członków w poniedziałki, środy i piątki od 7—8mej godziny wieczorem.

Uczniowie i uczenice ćwiczyli również 3 razy tygodniowo, a to w styczniu uczni 25, uczenic (z powodu zimna) 8, w lutym uczni 35. uczenic 8, w marcu uczni 45, uczenic 15.

Oprócz tego uczęszcza kilku członków i uczni na naukę szermierki, a amatorowie na naukę jazdy na bicyklu.

Grono nauczycielskie zbiera się na ćwiczenia dwa razy tygodniowo. Z końcem marca b. r. liczyło Towarzystwo 120 członków czynnych i jednego wspierającego, a stan kasy Towarzystwa wynosił z końcem marca w rubryce funduszu zapasowego i obrotowego 210 zł. 81 ct. w gotówce, z którego część ulokowano na książeczkę Kasy oszczędności, opiewającą już na 15 zł.

W styczniu, lutym i marcu wstąpiło do Towarzystwa 30 członków czynnych, a jeden wspierający.

W kwietniu b. r. wystąpiło 9 członków.

Sprawy innych Towarzystw.

Sokoł praski. W miesiącu ubiegłym przystąpiło 20 członków czynnych i 10 wspierających. Postanowiono wziąć udział w zapasach między-narodowych, jakie odbyć się mają w Paryżu, podczas zjazdu gimnastyków francuskich z okazji wystawy światowej w lecie bieżącego roku i wybrano ku temu osobną komisję. Jak wiadomo, od śmierci ś. p. Tyrša godność naczelnika, którego obiera Walne Zgromadzenie, była nie zajętą i dopiero teraz postanowiono zaproponować Walnemu Zgromadzeniu, aby naczelnikiem obrać znanego i nam Franciszka Kožiška.

Pożar w Sokole.

„Sokoł się pali“ wieść ta przebiegająca w sobotę dnia 7. b. m. wieczorem z chyżością iskry elektrycznej ulice Lwowa poruszyła wszystkich i chociaż ogień początkowo nie był sygnalizowany, zgromadziły na przyległych ulicach tysiączne rzesze publiczności niespokojnej o los Sokoła. W pierwszej chwili zdawało się, że gmach zaledwie ukończony w roku zeszłym, na który Towarzystwo z całem wysileniem zbierało fundusze przez lat dwadzieścia, który dźwignął się dzięki wytrwałemu poświęceniu, zapobiegliwości członków i ofiarności publicznej, w krótkim przeciągu czasu stanie się pastwą płomieni. Gęste kłęby dymu wydobywające się przez dach i dymniki, zdawały się obawę tę uzasadniać, energicznej jednak akcji ratunkowej szczególnie ochotniczej Straży i członków Towarzystwa udało się niebezpieczeństwo zażegnać.

Przyczyną ognia był otwór w przewodzie kominowym, powstały prawdopodobnie przez czyszczenie, a mianowicie przez usunięcie się cegły, i to właśnie w miejscu, gdzie sufit dotykał, dlatego nie mogło być niebezpieczeństwo grożące wcześnie dostrzeżone.

Blisko leżąca belka zatliła się i stąd ogień nawet po pod żelazne dźwigary posunął się na dalsze przęsła. Znaczne zwęglenie belek wskazuje, że już dłuższy czas trwał proces tlenia, a jedynie szczelnemu pokryciu sufitu warstwą cegieł przypisać należy, że nie został wcześniej spostrzeżonym.

W sobotę po południu podczas godziny dziewcząt (4—5) dał się czuć swąd, uważano to jednak za zwykły odor z węgli wydobywający się z pieca, dopiero o $^3/_4$6 godz. dał znać jeden z uczniów gimnazjalnych przechodzący ulicą, iż spostrzegł dym wychodzący z dymników dachowych. Rzeczywiście zastano na strychu pełno dymu wydobywającego się z sufitu wzdłuż ściany oddzielającej salę od szatni, a prawie równocześnie na sali odpadł kawał tynku z sufitu i okazały się płomienie. W sali odbywały się właśnie ćwiczenia uczniów gimnazjalnych, które natychmiast przerwano i uczniów w porządku wyprowadzono z budynku. Obecni podówczas członkowie zajęli się energicznie ratunkiem, telefonem z Kasyna miejskiego zawiadomili straż pożarną, uprzątnęli rzeczy z szatni (na galerji), znajdującej się tuż obok palącego się sufitu i usiłowali przytłumić niszczący żywioł przez zalewanie wodą ze strychu.

Niebawem przybyła straż pożarna z sikawką ręczną, i ze sali zalewała coraz zwiększające się koło płomieni, a gdy nadeszły sikawki większe, wprowadzono węże na strych.

W pierwszej chwili trudno tam było wytrzymać, gdyż dym nie mogąc ujść dymnikami, czynił pobyt na strychu prawie niemożliwym, mimo to jednak zabrano się energicznie do pracy. Po zerwaniu posadzki okazały się płonące belki wzdłuż całej sali na szerokości 3 łokci, działanie jednak 3 sikawek dozwoliło wkrótce zalać zarzewie i uratować resztę sufitu. Kolo godziny 7mej ogień był już zupełnie słumiony.

Prócz zniszczenia części sufitu został przez spadające cegły znacznie uszkodzony gzyms koło galerji, jakoteż piękny odlew Sokoła, dzieło znanego rzeźbiarza p. Piotra Herasimowicza. W przyrządach i ruchomościach nie poniosło Towarzystwo żadnéj straty.

Budynek jest ubezpieczonym w wzajemnem Towarzystwie ubezpieczeń w Krakowie, które prawdziwie po obywatelsku postąpiło. Reprezentacja tegoż we Lwowie wiedząc, że dłuższa przewłoka w likwidacji i niemożność rozpoczęcia naprawy przynosi już Towarzystwu szkodę, wezwało umyślnie likwidatora z Krakowa, który już 10. b. m. czynność swą ukończył. Obecnie architekt p. Kamieniobrodzki rozpoczął ustawiać rusztowanie i spodziewać się należy, że około 20. b. m. ćwiczenia odbywać się będą.

Urywki hygieniczne.

Wyskok. We Francji coraz częściej podnoszą skargi na nadużycia wyskoku, a w niektórych okolicach tak dużo wyskoku spotrzebowują, że na jedną osobę przypada w roku 13·5 litra wyskoku. Że nadużycie wyskoku bywa przyczyną czy to bezpośrednią, czy pośrednią samobójstw o tem oddawna wiedziano, a Tourdot podaje, że 20% samobójstw kłaść należy wyłącznie na nadużycia napojów wyskokowych. Nadużycia wyskoku wywołują najrozmaitsze zboczenia umysłowe, a T, podaje, że na 176 obłąkanych było w roku 1884 71 pijaków, a w r. 1885 na 199 74. W jakiej ilości wyskok bywa spotrzebowywany świadczą to cyfry następujące. Paryż n. p. spotrzebowuje 4,779.000 hektolitrów wina, 748 000 wódki i koniaku 290.000 piwa, 308.000 jabłecznika. Lyon zaś 696.000 hl. wina, 16.000 wódki, 250.800 piwa, 445 jabłecznika. Zdaniem Fourniera ilość spotrzebowanéj wódki idzie w parze z ubóstwem i niską temperaturą, a nadużycie napojów zwiększa śmiertelność, jak to wykazuje następujące zestawienie. Z powodu opilstwa umiera w Nowym Yorku na 1000 mieszkańców 12, w Szwecji 6, w Szwajcarji 3·8, w Anglii 2·27, we Francji 1·05.

Jad powietrza wydechanego. Na posiedzeniach akademji lekarskiej towarzystwa biologicznego w Paryżu, toczą się obecnie rozprawy w kwestyi niezmiernie ważnej i ciekawej. Prof. Brown-Séquard i d'Arsonval przeprowadzili cały szereg doświadczeń, które wykazują, że powietrze, które wydecha tak człowiek jakoteż zwierzęta ssące, zawiera w sobie pewien bardzo silny jad. Badacze ci zbierają parę wodną wydechaną z płuc, zgęszczają takową, a następnie płyn ten zastrzykują zwierzętom albo wprost do krwi, albo do tkanki łącznej podskórnej — zwierzęta po większej części niezmiernie szybko zdychają, albo przedstawiają przez pewien czas groźne objawy otrucia, kończące się śmiercią. Przy rozbiorze zwłok zawsze znajdują zmiany we krwi i u podstawy mózgu. Wynik tych doświadczeń nie zależy od drobnostrojów, gdyż pod tym względem zachowane są odpowiednie ostrożności, a zresztą badacze się przekonali, że płyn wydechowy, po poddaniu wysokiej temperaturze, jest jeszcze bardziej jadowitym. Dla tego też i badacze ci dochodzą do wniosku, że przyczyną tych zjawisk jest prawdopodobnie wydzielany z płuc alkaloid organiczny a należący do grupy znanej pod nazwą ptomainów i leukomainów.

Tytoń. Palenie namiętne tytoniu wywołuje powiększenie serca i rozmaite zboczenia jego. Namiętni palacze mają zwykle tętno przyspieszone, uderzenia raz słabe, drugi raz mocne, tony serca czyste, ale nieregularne. Najprawdopodobniej nie zależy to od ilości nikotyny, albowiem powyższe zmiany częściéj napotykamy u palących lepsze gatunki cygar. Zdaniem Fraentzla palenie papierosów ma być mniej szkodliwe.

KRONIKA.

† Mieczysław Bielawski. W końcu marca umarł Mieczysław Bielawski, kilkoletni członek naszego Towarzystwa, z zawodu budowniczy, który ze strony p. Albina Zagórskiego, któremu budowę Sokoła poruczono, był kierującym i dozorującym zwierzchnikiem budowy. Cześć pamięci zmarłego.

Wycieczka do Francji. W roku przyszłym z okazyi światowej wystawy odbędzie się w Paryżu zjazd gimnastyków francuskich, podczas którego urządzone będą międzynarodowe zawody gimnastyczne. W łonie Sokoła praskiego powstała myśl wzięcia udziału w zjeździe i w ćwiczeniach zawodniczych. W celu tym wybrano już komitet, który się zająć ma pracami przygotowawczymi w tym kierunku. Komitet ten, jak na teraz, proponuje, aby do zawodów stanął zastęp, stworzony z najcelniejszych gimnastyków, pojedyńczych okręgów gimnastycznych. Redakcja „Sokoła" czeskiego nawiązała już nawet stosunki z francuskiemi towarzystwami gimnastycznemi.

Zjazd w sprawie gruźlicy u zwierząt i ludzi. W lipcu b. r. odbędzie się zjazd w Paryżu, poświęcony sprawie gruźliczéj; omawiane będą na nim wszystkie kwestje, wchodzące w zakres sprawy gruźliczéj, jak niebezpieczeństwo na jakie naraża spożywanie mięsa i mleka zwierząt gruźlicą dotkniętych, środki zaradcze, drogi wprowadzenia i szerzenia się jadu gruźliczego w ustroju, środki wczesnego rozpoznania gruźlicy u ludzi i zwierząt itd.

Cyklistka. W alejach Ujazdowskich podziwiano damę, dosiadającą żelaznego rumaka. Jest to pani P., żona jednego z tutejszych fabrykantów, oddająca się extra muros ćwiczeniom na bicyklu już oddawna, onegdaj zaś po raz pierwszy ukazała się w mieście. Przechodnie z podziwem przyglądali się pierwszej warszawskiej cyklistce, która, dodać należy, doskonale zachowuje... równowagę. *(Kurjer warszawski).*

Także moda!... W Paryżu istnieje obecnie szkaradna moda różowania i bielenia dzieci. W ogrodach publicznych widzieć można trzyletnie dzieciaki, którym nierozsądne matki już brwi farbują. Inne damy znów uważają, że cera ich pieszczoszek jest zbyt świeżą i pudrują im buziaki mąką ryżową; nierzadko zaś zdarza się spotkać dziewczątka, liczące po 10 lat wieku, z malowaną czarną linią pod oczami, przez co źrenice wydają się większemi. Czyż podobna wymyśleć coś głupszego?...

Wykład. Równie jak dwa poprzednie wykłady zainteresował wykład Dra G. Ziembickiego, powszechnie znanego chirurga szerokiemu kołu publiczności. Prelegent mówił o zołzach czyli skrofułach, a przedmiot specjalny tak popularnie umiał przedstawić, że licznie zgromadzona publiczność z wielką uwagą wysłuchała całego wykładu. Omawiając środki ochronne i lecznicze, podał wiele praktycznych wskazówek, nie wkraczając bynajmniéj w zakres szczegółowego leczenia. Ponieważ treść tego wykładu spodziewamy się podać czytelnikom „Przewodnika", ograniczamy się na téj tylko pobieżnéj wzmiance. Tegoroczne wykłady powinnyby zachęcić Towarzystwo do powtórzenia wykładów w odpowiedniéj chwili, albowiem powodzenie ich jest zapewnione, a pożytek dla słuchaczów niewątpliwy.

Przypomnienie. Przypominamy, że d. 16. kwietnia o godz. 7mej wieczór, odbędzie się Walne Zgromadzenie członków Towarzystwa Sokoł lwowski, a ponieważ na porządku dziennym jest sprawa zmiany statutu, wymagająca $^{2}/_{5}$ części wszystkich członków, przeto najliczniejszy udział jest konieczny i do niego zachęcamy.

„Sokol" nr. 4. zawiera: Dzieje gimnastyki. — O gimnastyce w szkołach średnich. — Literatura a gimnastyka. — Sprawy Towarzystw słowiańskich (z Polski), zagranicznych (z Francji). — O publicznych wystąpieniach Sokołów. — Sprawy Towarzystw. — Kronika. — W fejletonie: W szermierskiéj szkole.

Sokol americky wychodzi w Nowym Jorku (New York, 402. E. 71 st. St.) rocznie 3 zł.

Odpowiedzialny Redaktor Antoni Durski. I. Związkowa Drukarnia... Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ".